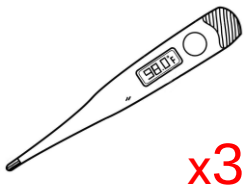
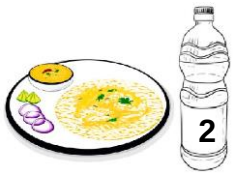
स्वयं सुरक्षा कोभिदमा



दैनिक ३ पटक शरिरको तापक्रम जाँच्ने



समयमा र पौष्टिक आहार खाने र दैनिक कम्तीमा २ लिटर पानी

दैनिक ३ पटक शरिरको अक्सिजन जाँच्ने

दैनिक ३ पटक बाफ लिने

अक्सिजन मात्रामा 94% भन्दा कमी छ? या स्वास फेर्न गाह्रो छ? प्रोनिङ गर्नु भएको छ ।

दबाई खाने बारे

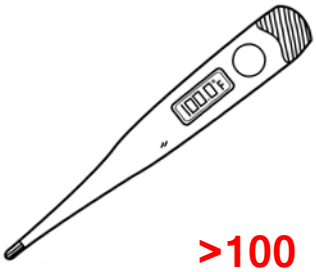
दबाई नंबर १ र २ **भिटामिन सी र भिटामिन बी कम्प्लेक्स**

रातको खानापछि दुवै दबाई १-१ खाने

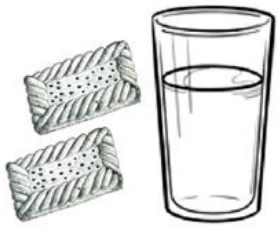
दबाई ३ नंबर **एंटी एलर्जीको (जस्तो लीवोसेटरिज़िन)**

1 दबाई, रातको खानापछि ।

दबाई नंबर ४ **पैरासिटामोल**



१ दबाई यदि ज्वरो १०० भन्दा बढी भए



पानी र २ वटा बिस्कुटसंग लिने

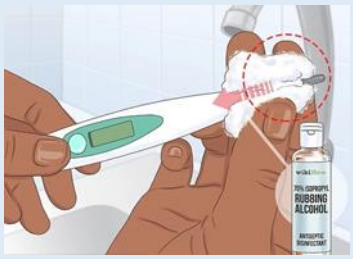
हरेक ६ घण्टा फरकमा गोली दबाई खानु

आवश्यक सूचना: यो लेख केवल जानकारी दिने उद्देश्यले मात्र हो। यो पेशागत चिकित्सा सल्लाह, निदान वा उपचारको लागि होईन। सधैं अनुभवी चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवकहरूको परामर्श लिनु। अनुभवी चिकित्सकको सल्लाहलाई कहिल्यै अविश्वास नगर्नुहोला। यो जानकारी प्रदानकर्ता Vision Unlimited यस जानकारीप्रति कुनै जिम्मेदार र उत्तरदायी छैन।

शरिर तापक्रम कसरी जाँच्ने

कोविदको समयमा ज्वरो छ, छैन? जाँच्न धेरै जरुरी छ। डिजिटल तापजाँच यन्त्र (थर्मामिटर) प्रयोग गर्नु।

यदि थर्मामिटर मुखमा राख्ने भए, त्यसको सानो खुम्चिएको फलामे भाग साबुन र मन तातो पानीले धुने।



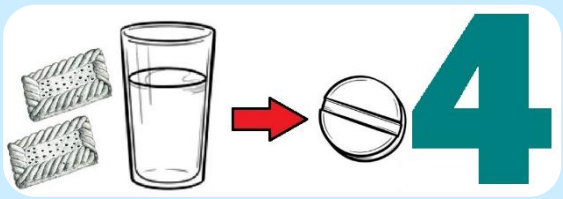
यदि थर्मामिटर काखीमा राख्ने भए, त्यसको सानो खुम्चिएको फलामे भाग सेनिटाईजर वा ईस्पिरिटले धुनु। सेनिटाईजर राम्रो कम्पनीको नभए, सफाई गर्दैन।

स्कक्रिनको छेउ सानो बटनमा थिच्नुहोस्। स्कक्रिनमा अंक आए, थर्मामिटर चालु भो।

अरू थर्मामिटरको सानो खुम्चिएको फलामे भाग जिब्रोमुनि र मुख बन्द गरि आरामले बस्ने। क्षणपछि थर्मामिटरबाट सानो आवाज आउनेछ। अनि थर्मामिटर मुखबाट निकाली स्क्रिनमा अंकले नै ज्वरो छ की छैन बताउँछ।

यदि तापक्रम अंक १०० वा ज्यादा भए, तुरुन्तै ४ नम्बरको दबाई (पेरेसिटामोल) एउटा खाने- पानी र बिस्कुटसित। खाली पेटमा दबाई नखानु। फेरि खानु परेमा ६ घण्टा फरकमा।

यदि तापक्रम १०३ या ज्यादा भए, शरीरमा शितल गराउने चिज दिनुपर्छ। दबाई नंबर ४ बाहेक धाराको पानीले नुहाउनु या मोटो तौलियालाई पानीमा भिजाई शरिर र अझ टाउको पुछनु। अनि तुरुन्तै फोन गर्नु जहाँ भनिएको छ।

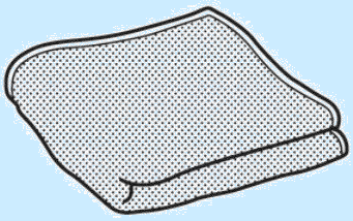


आवश्यक सूचना: यो लेख केवल जानकारी दिने उद्देश्यले मात्र हो। यो पेशागत चिकित्सा सल्लाह, निदान वा उपचारको लागि होईन। सधैं अनुभवी चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवकहरूको परामर्श लिनु। अनुभवी चिकित्सको सल्लाहलाई कहिल्यै अविश्वास नगर्नुहोला। यो जानकारी प्रदानकर्ता Vision Unlimited यस जानकारीप्रति कुनै जिम्मेदार र उत्तरदायी छैन।

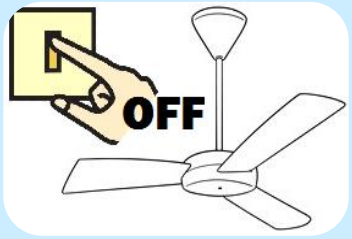
VisionUnlimited

बाफ लिने तरिका

दैनिक ३ चोटि मात्र बाफ लिने। हरेक पटकमा ५ मिनेट मात्र गर्नु ।

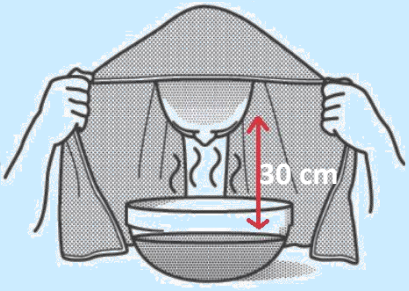


जहाँ बाफ लिने ठाउँमा पहिले सफा तावल या गामचा राख्ने। कोठाको पंखा बंद गर्नॅ।



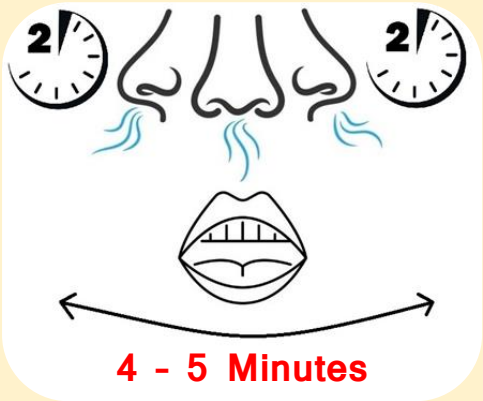
यदि बाफ दिने मसिन भए, भाडाको निशान सम्म पानी भर्नॅ, ढकन छोपने र पलग अन गर्नॅ। क्षणपछि बाफ आउँछ। भाडा भए उमालेको पानी राख्ने।

बाफ आइरहेको मसिन या भाडाको ३० सेंटिमिटर (एक कुइनो) दुरीमा सिधा बस्ने, झुक्नु पर्दैन।



तौलियालाई या गामचाले शिर छोपींदा मसिन वा भाडा ढाकेको हुनुपर्छ। भाडा वा मेसिन नजिक टाँसेर बस्नु हुन्न, पोल्न सक्छ।

१ वा २ मिनेट सम्म बाफ लिने नाकबाट। क्षण रोकने र फेरि दोहोराउने। बाफ लिने बेला मुख खुला राख्ने, कारण मुखबाट गहिरो स्वास लिदां भित्र सम्म पुगोस।



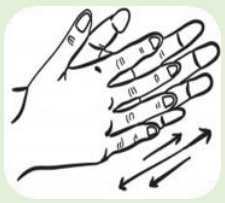
बाफ लिन गाह्रो भए, तुरुन्तै तैलिय/गामचा शिरबाट छुटाउने। मेसिन बन्द गर्नॅ।

आवश्यक सूचना: यो लेख केवल जानकारी दिने उद्देश्यले मात्र हो। यो पेशागत चिकित्सा सल्लाह, निदान वा उपचारको लागि होईन। सधैं अनुभवी चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवकहरूको परामर्श लिनु। अनुभवी चिकित्सको सल्लाहलाई कहिल्यै अविश्वास नगर्नुहोला। यो जानकारी प्रदानकर्ता Vision Unlimited यस जानकारीप्रति कुनै जिम्मेदार र उत्तरदायी छैन।

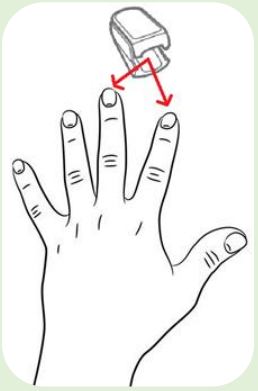
शरिरमा अक्सिजनको मात्रा कसरी नाप्ने।

अक्सिजन मात्रा अक्सिमिटर हात या खुटाको औंलामा नापिन्छ। माथिल्लो अंक अक्सिजन मात्रा र तल्लो अंक नाडी चाल हो।

यो जाँच दैनिक तिन चोटि र चार घण्टाको अन्तरालमा गर्नु। जाँच पुर्व ५ मिनेट आराम गर्नु।

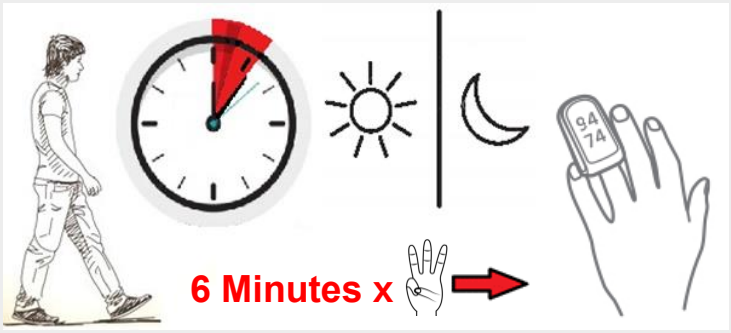


जाँच पुर्व औंला र नंङ सफा गर्नु। नंङ पालिस हुनुहुन्न। यदि हात ठंडा भए, हातसंगै मलेर न्यानोपन गर्नु।



अक्सिमिटर स्क्रिनमा छेउ बटन थिचेर शुरु गर्नु। माझी औंला वा चोर औंला अक्सिमिटर भित्र राख्नु।

अक्सिमिटर चालू हुँदा औंला आरामले राखन सकिने जति भित्र राख्ने। केही पनि दुख्दैन। औंला तब सम्म नहल्लाई राख्ने जब सम्म स्क्रिनमा अंक तथस्थ हुन्दैन। अंक स्थिर रहन १ देखि ३ मिनेट लाग्छ। जब अंक स्थिर हुन्छ, अनि अंकलाई नोट गर्नु। हरेक पटक यसरी अक्सिजनको मात्रा जाँच्नु।

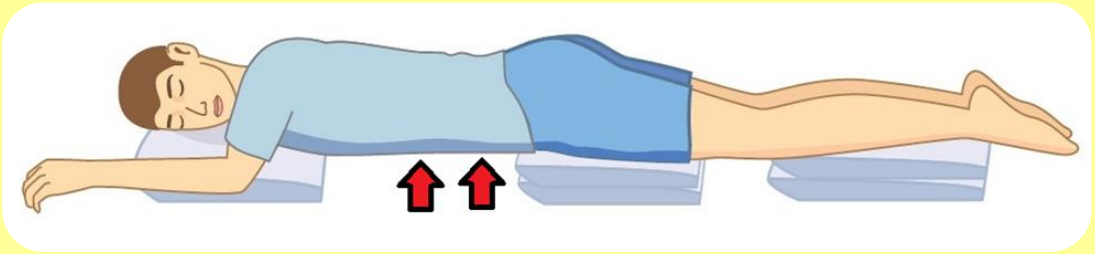


दिनमा ३ बार, ६ मिनेट कोठामा हिडनु अनि तुरुन्तै अक्सिजन जाँच्नु। अक्सिजन ९४% भन्दा तल हुनु हुन्न। यदि भए छिटै डाक्टरको परामर्श लिनुपर्छ।

आवश्यक सूचना: यो लेख केवल जानकारी दिने उद्देश्यले मात्र हो। यो पेशागत चिकित्सा सल्लाह, निदान वा उपचारको लागि होईन। सधैं अनुभवी चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवकहरूको परामर्श लिनु। अनुभवी चिकित्सको सल्लाहलाई कहिल्यै अविश्वास नगर्नुहोला। यो जानकारी प्रदानकर्ता Vision Unlimited यस जानकारीप्रति कुनै जिम्मेदार र उत्तरदायी छैन।

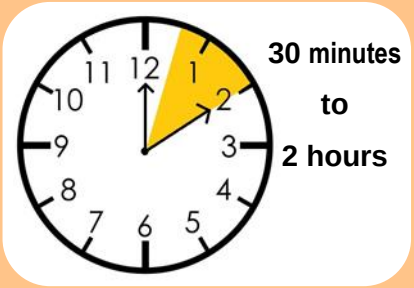
VisionUnlimited

सहि प्रोनिङ गर्नॅ तरिका



यदि बिरामीलाई स्वास लिदां गाह्रो भए, प्रनिङ गर्नॅ - मतलव घोप्टी सुति पेटमा सिरानी/ तकिया राख्ने। प्रनिङ गर्नॅ ४/५ तकिया चाहिन्छ। सर्वप्रथम बिरामीलाई घोप्टो परि सुत्न लाउने। एउटा तकिया गर्दॅन मुनि राख्ने। अरु एक एक छाती र जांगमा राख्ने तर पेटमा नराखनु। यसरी पेट उठेको हुनुपर्छ। बाँकी दुई तकिया खुट्टा मुनि राख्नु।

प्रनिङ गर्दॉ बिरामीले लामो र गहिरो स्वास लिने गर्नुपर्छ।



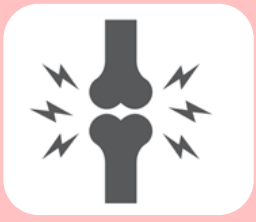
यसरी ३० मिनट देखि लगभग २ घण्टा सम्म गर्दॉ बिरामीलाई आराम मिल्छ। बेला बखतमा बिरामीले कोल्टे फर्किन पनि अत्यन्त जरुरी छ।

यसरी ३० मिनट घोप्टी बसेपछि, त्यति नै समय दाया र वाया कोल्टे फेर्नुपर्दछ।

प्रनिङ कसलाई उचित हुदैन।

खाना खाएपछि १ घण्टा भित्र प्रनिङ नगर्नुहोला।

गर्भवती महिलालाई



मेरुदण्ड, जाँग या कमरको भागमा हड्डी भाँचेको।

मुटुको गम्भीर बिरामी

आवश्यक सूचना: यो लेख केवल जानकारी दिने उद्देश्यले मात्र हो। यो पेशागत चिकित्सा सल्लाह, निदान वा उपचारको लागि होईन। सधैं अनुभवी चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवकहरूको परामर्श लिनु। अनुभवी चिकित्सको सल्लाहलाई कहिल्यै अविश्वास नगर्नुहोला। यो जानकारी प्रदानकर्ता Vision Unlimited यस जानकारीप्रति कुनै जिम्मेदार र उत्तरदायी छैन।